**ABSTRAK**

**MUHAMMAD SYAHRUL**. *Penerapan Teknik Meditasi Zikir untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kepercayaan Diri Menghadapi Ujian Akhir Semester di SMA Kartika XX-1 Makassar.* Dibimbing oleh H.M. Arifin Ahmad dan Hj. Kustiah Sunarty.

*Muh. Syahrul*

Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana UNM.

Ummhue\_cls@gmail.com

 Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan menghadapi ujian akhir semester di SMA Kartika XX-1 Makassar sebelum dan sesudah penerapan teknik meditasi zikir (2) Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri menghadapi ujian akhir semester di SMA Kartika XX-1 Makassar sebelum dan sesudah penerapan teknik meditasi zikir (3) mengetahui pengaruh penerapan teknik meditasi zikir terhadap kecemasan dan kepercayaan diri menghadapi ujian akhir semester siswa di SMA Kartika XX-1 Makassar. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen model *One Group Pretest-Postest.* Populasi kelas XI IPA Tahun Pelajaran 2012/2013 yang terindikasi mengalami gangguan kecemasan dan kepercayaan diri rendah dengan jumlah 85 orang, dengan teknik *proporsional random sampling* ditetapkan sampel sebanyak 20 orang, teknik pengumpulan data diperoleh melalui angket dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis observasi dan analisis inferensial dengan uji Wilcoxon menggunakan bantuan program SPSS 18 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan (i) Gambaran kecemasan sebelum penerapan teknik meditasi zikir berada pada kategori “tinggi”, setelah penerapan teknik meditasi zikir berada pada kategori “rendah” (ii) Gambaran kepercayaan diri sebelum penerapan teknik meditasi zikir berada pada kategori “rendah”, setelah penerapan teknik meditasi zikir berada pada kategori “tinggi” (iii) Ada pengaruh yang signifikan penerapan teknik meditasi zikir terhadap kecemasan dan kepercayaan diri menghadapi ujian akhir semester di SMA Kartika XX-1 Makassar.

**ABSTRACT**

**MUHAMMAD SYAHRUL**. The Application of Recitation Meditation Techniques to Reduce Anxiety and to Improve Self Confidence to Face the Semester Final Exam in Senior High School of Kartika XX-1 Makassar. (Supervised by H. Arifin Ahmad and Hj. Kustiah Sunarty)

The aims of this study are: (1) To know the description of anxieties to face semester final exam senior in high school of Kartika XX-1 Makassar before and after the application of Recitation Meditation Techniques, (2) To know the description of self confidence to face semester final exam in senior high school Kartika XX-1 Makassar before and after the application of Recitation Meditation Techniques, (3) To know the effect of the application of Recitation Meditation Techniques to anxiety and self-confidence to face semester final exam in senior high school students of Kartika XX-1 Makassar. This research use quantitative research design with experimental models of one group pretest-posttest. Population in this research are students in XI class of Natural Sciences Academic Year 2012/2013 which indicated experiencing the anxiety disorders and low self-confidence with a number of 85 people, use proportional random sampling technique specified the number of sample of 20 people, data collection techniques obtained through questionnaires and observation. Analysis of datas using descriptive analysis, observations analysis and Wilcoxon analysis using SPSS 18 for windows.

The results of this research showed (i) A description of anxiety before the application of Recitation Meditation Techniques in the category of "high", after the application of Recitation Meditation Techniques in the category of "low”, (ii) A description of self confidence before the application of Recitation Meditation Techniques in the category of "low", after application of of Recitation Meditation Techniques in the category of "high", (iii) There was a significant effect of the application of Recitation Meditation Techniques to anxiety and self-confidence to face semester final exam in senior high school students of Kartika XX-1 Makassar.

Keywords: meditation remembrance, anxiety, self-confidence.